

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 6 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
7 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	133,32	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30,259	2,45	7,55	14,62	110,86	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	53,16	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	297,34	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,25	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,25	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,41	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,07	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	164,07	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,92		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	48,68			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	536	17,25	18,87	52,896	367,28	0,213	0,105	49,47	121,11	4,847
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,30	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	200,27	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	272,57	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	260,31	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	77,24		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,06	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	436,61	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 591	57,434	61,998	230,548	1 400,04	0,629	1,123	207,873	889,464	13,445
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,18	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /